

Eetdagboek

Instructies

1. Schrijf eerlijk op wat je eet.
2. Weeg, zeker in het begin, wat je eet.

Als je regelmatig hetzelfde eet is het wat eenvoudiger dan wanneer je zeer gevarieerd eet. Niet dat we je willen ontraden gevarieerd te eten, maar het is wat meer werk.

Je zou als volgt te werk kunnen gaan.

Ontbijt:

Het smeren van een sneetje brood, weeg het sneetje brood, noteer het gewicht, smeer er margarine op, wegen, noteren, doe er beleg op, weer wegen en noteren.

Het sneetje brood weegt bv. 30 gram, nadat er margarine is opgesmeerd weegt het 35 gram, nadat je er pindakaas hebt opgesmeerd weegt alles 55 gram. Je vult nu dus in, sneetje brood 30 gram, margarine 5 gram, pindakaas 20 gram. Als je elke ochtend een broodje pindakaas eet, hoed je dit maar 1 of 2x te doen, dan weet je de volgende keren wat je moet invullen.

Als je regelmatig als ontbijt yoghurt met haverhout en fruit eet, ga je nadat je elk onderdeel hebt toegevoegd wegen en noteren.

Ook hier, als je regelmatig als ontbijt yoghurt met haverhout, een banaan en druiven eet, hoef je dat dus maar 1 of 2x te doen.

Tussendoortjes:

Koffie en thee doe je vaak in dezelfde kop(jes), weeg dat 1x en je weet het. Ben je gewend suiker in je thee of koffie te doen, dan doe je dat vaak met 1 of 2 schepjes. Weeg dan de 1 á 2 schepjes in een klein bakje en klaar. Datzelfde zou je met koffiemelk kunnen doen. Dat hoef je dus maar 1x te doen.

Fruit hoef je niet te wegen, in de Eetmeter van het Voedingscentrum wijst zich dan vanzelf.

Voor alcoholische drankjes kun je de volgende hoeveelheden noteren:

Wijn: 100 ml

Sterke drank: 35 ml

Bier glas: 250 ml

Voor andere tussendoortjes zoals Cup-a-Soup, die staan standaard in de Eetmeter van het Voedingscentrum.

Voor koek, gebak, chocolade etc. ligt het wat ingewikkelder, maar veel producten staan in Eetmeter.

Voor de warme maaltijd kun je het gewicht van het vlees, vis of een vegetarisch product wat op de verpakking staat gebruiken.

Als je vlees of vis van de slager of visboer haalt dan is het goed om het te wegen voordat je het gaat klaarmaken. Verse groenten zou je weer moeten afwegen, maar ook hier heeft de eetmeter vaak een oplossing voor. Je kunt de opscheplepels invullen in de Eetmeter, datzelfde voor aardappelen.

Noteer alles zo nauwkeurig mogelijk, zeker in het begin en gebruik de Eetmeter, na enige tijd krijg je er gevoel voor en ga je het waarschijnlijk ook nog leuk vinden.

- 3. Om je te helpen zijn staan achterin dit Eetdagboek een groot aantal voedingsmiddelen, met de daarbij horende aantal calorieën, die je vaak en minder vaak zou moeten eten.**
- 4. Voor vragen mail (gratis) naar info@dieetkiller.nl**

Voorbeeld

<i>Tijd</i>	<i>Bereiding</i>	<i>Hoeveelheid</i>	<i>Aantal</i>
<i>Ontbijt</i>			
Volkorenbrood		Snee 30 g	2
Roomboter		5 g	2
Pindakaas 100%		20 g	1
Kaas 30+		20 g	1
Halfvolle melk		150 ml	1
Thee		150 ml	2
Suiker		2 g	2
<i>1^e tussendoortje</i>			
Koffie		125 ml	2
Halvolle koffiemelk		5 g	2
Sprits		grote	1
<i>Lunch</i>			
Wit brood		Snee 30 g	2
Ei	Gebakken in roomboter		2
Margarine		5 g	2
Koffie		125ml	2

Halvolle koffiemelk		5 g	2
Volle melk		150 ml	1
<i>2^e tussendoortje</i>			
Cup-a-Soup Chinese tomaat			1
Banaan			1
Gevulde koek			1
Thee		150 ml	2
Suiker		2 g	2
<i>Warme maaltijd</i>			
Gehaktbal	Gebakken in olie/vet	150 g	
Aardappelen	Gekookt met zout	200 g	
Andijvie	Gekookt met zout	200 g	
Volle vanillevla		150 g	
<i>3^e tussendoortje</i>			
Koffie		125 ml	
Halvolle koffiemelk		5 gram	
Rode wijn		100 ml	
Blokje kaas 30+		10 g	5